LINH CHI

Nguyễn Duy Chính

Chào mừng các bạn đón đọc đầu sách từ dự án sách cho thiết bị di động
Nguồn: http://vnthuquan.net
Phát hành: Nguyễn Kim Vỹ.

Mục lục

LINH CHI

Nguyễn Duy Chính

LINH CHI

N goại sử chép rằng trong một tiệc tân niên đãi các sứ thần ngoại quốc, Từ Hi thái hậu nhà Thanh đã tổ chức một bữa ăn gồm tổng cộng 365 món, kéo dài bảy ngày đêm, mỗi ngày có một món đặc biệt. Bảy món cho bảy ngày là Linh Chi, tượng tinh, sơn dương trùng, chuột bạch bao tử, óc khỉ, trứng công, và heo sữa (nhũ trư). Bữa tiệc kéo dài từ sáng mồng một đến mồng bảy tháng giêng. Những món ăn đãi thực khách dĩ nhiên là cầu kỳ không phải chỉ vì bào chế công phu mà còn cả tìm tòi, săn bắt hay nuôi dưỡng rất kỹ lưỡng. Thế nhưng Linh Chi là cái gì mà được đưa lên hàng đầu trong danh sách của thực đơn 365 món? Phải chăng đó là những cái nấm màu đen sì, bóng nhẫy mà chúng ta vẫn thấy người ta để hàng rổ trong các tiệm thuốc bắc ở Nam Cali? Lẽ đâu Linh Chi lại dễ dàng đến thế.

Không, chính loại nấm đó tên gọi Linh Chi, là dược thảo đứng đầu trong Thần Nông Bản Thảo Kinh. Bản Thảo Kinh tên nguyên thủy là Thần Nông Bản Thảo Kinh, được hình thành vào khoảng cuối đời Đông Hán, là của người sau thác danh họ Thần Nông sáng tác. Tác phẩm này tập hợp những kinh nghiệm về dược vật từ đời Hán trở về trước, tất cả 365 loại, trong đó thực vật chiếm đa số (252 vị), kế là động vật (67 vị) và sau cùng là khoáng thạch (46 vị) và có thể coi là cuốn sách về dược học đầu tiên của Trung Hoa. Cuốn kinh này chia các vị thuốc ra làm ba loại, thượng, trung và hạ phẩm. Linh Chi là dược loại đứng đầu của thượng phẩm, trên

cả nhân sâm, là một dược thảo được xem là kỳ diệu, có rất nhiều hiệu năng, dùng lâu không hại, có thể giúp người ta diên niên trường thọ. Thời trước chỉ có vua chúa và vương hầu biết tới chứ người bình dân thì chỉ nghe mà không mấy khi được gặp.

Cây nấm đó còn mang nhiều huyền thoại còn lạ lùng hơn cả nhân sâm. Người ta bảo rằng nấm này chỉ mọc tại những khu rừng hoang vu, vào thời điểm nhất định, mà không phải là người có duyên phận lớn thì không gặp được. Những khối ngọc tạc theo hình chiếc nấm này gọi là ngọc như ý, tượng trưng cho sống lâu, ta thấy nơi tay các tiên ông trong tranh cổ.

Linh Chi đã được biết từ nhiều ngàn năm trước. Tần Thủy Hoàng muốn kiếm những cây nấm này nên sai đạo sĩ Từ Phúc đem 1500 đồng nam, 1500 đồng nữ dong thuyền ra Đông Hải tìm thuốc trường sinh. Phái đoàn đó ra đi mà không thấy trở về, không biết vì mất tích ngoài biển cả hay vì không kiếm ra nên sợ không dám về phục mệnh. Có thuyết cho rằng họ đã định cư trên quần đảo Phù Tang và là tổ tiên của người Nhật hiện nay. Trong lịch sử không biết bao nhiêu người đã tìm cách gây giống và trồng loại nấm này nhưng đều thất bại. Mãi tới năm 1971, hai nhà bác học người Nhật tên là Yukio Naoi và Zenzaburo Kasai, giáo sư của phân khoa nông nghiệp, đại học Kyoto mới thành công trong việc gây giống và người ta mới sản xuất được vị thuốc này một cách qui mô. Từ đó Linh Chi được trồng và sử dụng trong việc bào chế chứ không chỉ là huyền thoại.

Hiện nay, thế giới hàng năm sản xuất vào khoảng 4300 tấn,

trong đó riêng Trung Hoa trồng khoảng 3000 tấn còn lại là các quốc gia Đại Hàn, Đài Loan, Nhật Bản, Thái Lan, Hoa Kỳ, Malaysia, Việt Nam, Indonesia và Sri Lanka. Nhật Bản tuy tìm ra cách trồng nhưng nay chỉ sản xuất khoảng 500 tấn mỗi năm, đứng sau Trung Hoa. Kỹ nghệ trồng Linh Chi ngày càng phát triển, và tại Việt Nam nhiều nhà nông nghiệp học cũng đã nghiên cứu và thiết lập một trại trồng và bào chế Linh Chi ở Saigon từ năm 1987.

Linh Chi, viết theo kiểu phiên âm Trung Hoa Lingzhi hay Lingchih, tên Nhật reishi, tên khoa học ganoderma lucidum, là một loại nấm thuộc họ đa khổng (polyporaceae), thường mọc trên những cây mục. Thời xưa người ta chỉ có thể tìm thấy nấm trong rừng, trên những núi cao chứ không cách gì gây giống được. Có sách lại nói là Linh Chi chỉ tìm thấy ở phía tây núi Thái Hàng. Chính vì thế mà cây nấm này càng mang nhiều truyện thần kỳ. Trong truyện Bạch Xà tinh, Linh Chi có tác dụng cải tử hoàn sinh, làm cho người chết có thể sống lại được. Vì chưng người ta còn gọi là Linh Chi thảo nên nhiều tác giả đã cho rằng đây là một loại cây cỏ. Thực ra, như trên đã nói, Linh Chi là một loại nấm.

Trong thiên nhiên, nấm này thường chỉ có nơi rừng rậm, ít ánh sáng và độ ẩm cao. Những cây thường có Linh Chi là cây mận, dẻ (pasania), và guercus serrata. Tuy nhiên trong hàng vạn cây già, chỉ có độ hai ba cây có Linh Chi. Vì thế nấm này rất hiếm trong dạng thiên nhiên. Hơn thế nữa, nấm tìm được thường không mấy khi nguyên vẹn mà hay bị sâu bọ cắn nát. Vỏ ngoài của Linh Chi rất cứng, nên việc nẩy mầm càng thêm khó khăn và việc tìm được cây nấm trở

thành huyền thoại. Khi may mắn kiếm được, người ta thường phải dấu cả người thân và coi như một gia bảo. Mỗi khi kiếm được loại nấm này, cả vùng đó mở hội ăn mừng và lập tức loại dược thảo quí dược này được đem tiến cung. Linh Chi càng huyền bí khi người ta còn đặt cho nó cái tên vạn niên Linh Chi, cho rằng ai ăn được nó sẽ trường sinh bất tử.

Tuy nhiên phần chúng ta nhìn thấy ở cây nấm chỉ là bộ phận nổi, vì chính cây nấm là phần nằm ngầm trong thớ gỗ, có tên khuẩn ti thể (mycelium), là những đường dây chằng chịt, giống như rễ cây có nhiệm vụ hút chất bổ nuôi thân. Và khi nào điều kiện còn thuận tiện, phần ngầm này tiếp tục phát triển và nẩy ra những cánh nấm. Những cây nấm này là một bộ phận tái biến chế (recyclers) quan trọng trong thiên nhiên vì nó làm gia tăng tiến trình hủ nát của thảo mộc, góp một phần quan trọng vào môi trường chúng ta đang sống. Những cây cỏ sẽ biến thành mùn nuôi sống các cây khác. Không có những cây nấm, thế giới sẽ chỉ là một bãi rác khổng lồ, chất đầy những vật liệu chết, mà phải mất một thời gian rất lâu mới tiêu đi được.

Linh Chi có nhiều hình dạng khác biệt, có cái hình nấm nhưng mũ nấm không tròn mà nhăn nheo, có thứ giống như trái thận, có thứ lại hình giống như sừng hươu. Theo Thần Nông Bản Thảo có 6 loại Linh Chi, mỗi loại có một công năng đặc biệt. Thanh chi (xanh) vị toan bình, giúp cho mắt sáng, bổ can khí, giúp cho an thần, nhân thứ, dùng lâu sẽ thân thể nhẹ nhàng, thoải mái. Xích chi (đỏ), vị đắng, chủ vị, ích tâm khí, tăng trí tuệ. Hắc chi (đen) ích thận khí, khiến cho đầu óc

tinh tường. Bạch chi (trắng) ích phế khí, làm cho trí nhớ dai. Hoàng chi (vàng) ích tì khí, an thần, trung hòa. Tử chi (tím đỏ) bảo thần, ích tinh, làm cứng gân cốt, da tươi đẹp. Cả sáu loại đều có công năng giúp người ta thân thể khinh linh, tiêu sái, trẻ mãi không già, trường thọ.

Bản Thảo Cương Mục của Lý Thời Trân viết là "dùng lâu, người nhẹ nhàng, không già, sống lâu như thần tiên". Nói chung, Linh Chi bổ đủ ngũ tạng, nhưng mỗi loại bổ một khác. Tuy nhiên những biện biệt trong Thần Nông Bản Thảo xem ra chỉ thuần lý, dựa trên ngũ hành, ngũ sắc để luận hơn là được thử nghiệm thực tế. Màu xanh thuộc mộc, chủ can nên thanh chi bổ gan, màu trắng thuộc kim, chủ phế nên bạch chi bổ phổi, màu đen thuộc thủy, chủ thận nên bổ thận, màu vàng thuộc thổ, chủ tì vị nên bổ tì. Những tác dụng và hậu quả đều do đó hệ luận đó mà ra.

Gần đây khi tìm được cách gây giống, những khoa học gia Nhật Bản chứng minh được rằng những cây nấm màu sắc khác nhau không phải vì khác loại mà chỉ vì môi trường và điều kiện sinh hoạt khác nhau. Thay đổi điều kiện người ta có thể có được đủ sáu loại từ cùng một giống.

Kỹ nghệ trồng Linh Chi

Tiến trình nẩy mầm của Linh Chi mọc hoang và do người trồng không khác gì nhau. Linh Chi không thể nào trưởng thành nếu không có những điều kiện tối ưu gần với điều kiện thiên nhiên ở những nơi tìm thấy giống nấm này. Linh Chi mọc hoang thường phẩm chất không được tốt mấy vì không phải ở đâu cũng có những điều kiện môi sinh lý tưởng. Hơn nữa, Linh Chi hoang lại hay bị các loại bệnh tật nên thường

ít khi nguyên vẹn. Người ta trồng Linh Chi thường theo ba phương pháp chính: cấy trên các khúc gỗ, cấy trong chai lọ hay ống nghiệm, và cấy trong bồn lớn.

Trong ba mươi năm qua, nhiều cuộc thí nghiệm đã được tiến hành để tìm xem phương pháp nào hiệu quả nhất và gặt hái được loại phẩm chất tốt hơn cả. Theo những kết quả thu lượm được, việc trồng Linh Chi trên thân cây có kết quả nhất. Tuy nhiên, ngoài việc chọn gỗ, nhiều yếu tố khác cũng ảnh hưởng nhiều đến phẩm chất của cây nấm, đó là: giống đã chọn (strain), phương pháp cấy (method of cultivation), mùa thu hoạch (harvest time) và cách bào chế (treatment).

Chọn giống: Có nhiều loại giống trong việc trồng nấm nhưng bao gồm ba loại chính GYN, GYK và GYG. Mỗi loại giống, tai nấm (pileus) lại có nhiều màu sắc, mỗi màu có công dụng bổ ích khác nhau. Loại GYN có đủ năm màu, đỏ, xanh, đen, vàng, trắng trong khi loại GYK chỉ có màu vàng nhạt và GYG có màu trắng ngà.

Phương pháp trồng: Người ta thấy là tác dụng y học của Linh Chi nằm trong lớp bào tử (hymenium) nên loại nấm nào cho nhiều bào tử là loại nấm tốt. Để đạt được kết quả đó, nhiều nguyên tắc phải tôn trọng chẳng hạn như phải trồng bằng gỗ khúc (wood logs), trong những điều kiện nảy nở thiên nhiên (nhiệt độ, ẩm độ, ánh sáng, thán khí, gió và vi khuẩn trong mùn). Một trong những nguyên tắc quan trọng là phải làm sao cho cây nấm càng gần thực tế càng tốt chứ không quá nhân tạo. Ở Nhật người ta dùng loại gỗ sồi (oak) tên là Kashi và Kunugi còn ở Việt Nam thì dùng cây cao su. Người Nhật đã tìm ra một phương pháp tương đối hoàn hảo, gọi là

phương pháp MIKEI, là phương pháp trồng Linh Chi đỏ thông dụng nhất. Phương pháp này do gia đình họ Mayasumi, một gia đình đã có quá trình chuyên về trồng nấm trong hơn một trăm năm qua, thực hiện. Người ta tháp một mảnh Linh Chi vào cây gỗ, sau đó đem cả khúc gỗ vào trong nhà kính, được kiểm soát tinh vi bằng máy móc để giữ cho mọi điều kiện nảy mầm luôn luôn tối hảo.

Thu hoạch đúng mùa: mọi loại thực vật đều có một cao điểm để thu hoạch, là thời kỳ tập trung cao độ mọi năng lực, theo lý luận Đông phương là đầy đủ tinh khí thần. Thời kỳ này là thời kỳ thu hoạch thích hợp nhất, và cũng chính là lợi điểm của việc trồng Linh Chi vì người ta có thể tính toán được thời khắc. Chỉ có những cây nấm tốt nhất, hình trái thận mới được thu hoạch.

Bào chế đúng cách: Linh Chi có khả năng chống lại bệnh tật cao hơn cả khi được dùng tươi, và đó là lợi ích mà người ta muốn khai thác. Vì thế, việc bào chế để Linh Chi giữ được công năng đó là một điều cần thiết. Để cho khỏi mục nát, nhà trồng tỉa phải xấy khô nhưng phương pháp xấy, tàng trữ và bảo trì phải được thi hành đúng cách. Phương pháp mới nhất là hấp Linh Chi bằng nhiệt độ thấp (80o C) trong ba tới bốn giờ cho bốc hết hơi nước còn trong cây nấm. Sau đó nấm được xay thành bột và ninh trong nước để rút hết tinh túy ra. Nước cốt đó lại được đun sôi ít nhất ba lần và dùng phương pháp chân không để xấy khô, làm thành viên hay đóng chai.

Công dụng của Linh Chi

Theo giáo sư Hiroshi Hikino, một bác học chuyên về dược

thảo thì Linh Chi là một trong những vị thuốc bổ quan trọng nhất trong Đông y. Các thầy thuốc đã dùng Linh Chi trong các chứng mệt mỏi, suy nhược, tiểu đường, các chứng bệnh về gan, và nhiều chứng thuộc hệ thống đề kháng của cơ thể. Theo Lý Thời Trân trong Bản Thảo Cương Mục thì Linh Chi có tác dụng bổ tâm khí, chữa các chứng nhói ngực. Hiện nay, Linh Chi được dùng để giảm áp huyết, kích thích sự làm việc của gan, tẩy máu, và giúp cơ thể chống lại các chứng lao lực quá độ. Trong một mức độ nào đó, Linh Chi có tác dụng giải độc trong cơ thể.

Ngoài ra Linh Chi còn được dùng để chữa bệnh mất ngủ, lở dạ dày, tê thấp, suyễn, sưng cổ họng. Người ta cũng không thấy có phản ứng phụ hay tác dụng xấu nào khi dùng lâu. Người Trung Hoa hiện nay còn dùng Linh Chi để cho da mặt thêm mịn, có lẽ là do các chất hormone trong loại nấm này. Nhiều y gia Nhật Bản lại dùng Linh Chi trong các loại thuốc trị rụng tóc. Vì tác dụng bổ khí và làm tăng hệ thống miễn nhiễm của cơ thể, người ta còn dùng Linh Chi để phụ với các loại thuốc trị ung thư. Bác sĩ Fukumi Morishige, một chuyên gia giải phẫu tim đang nghiên cứu công dụng của Linh Chi trong việc trị bệnh ung thư tại viện Linus Pauling Institute of Science & Medicine, Hoa Kỳ, cho biết là dùng Linh Chi chung với sinh tố C liều lượng lớn (megadose) có tác dụng mạnh hơn vì sinh tố C giúp cho việc hấp thụ dược tính của Linh Chi. Nhiều trường hợp chữa lành hay thuyên giảm bệnh đã được bác sĩ Morishige trình bày trên các tập san y học. Những công dụng của Linh Chi vẫn đang được tiếp tục nghiên cứu, dùng đơn lẻ hay dùng chung với các loại dược

thảo khác. Hầu như Linh Chi có thể dùng để chữa rất nhiều chứng bệnh khác nhau nên người ta đã đặt cho cái tên nấm trường sinh.

Ở Trung Hoa, Linh Chi được trồng chính yếu tại mười khu vực, bao gồm vùng ngoại ô Bắc Kinh, Tứ Xuyên, Thiết Kim, và An Huy. Người Tàu thường trồng nấm trong bao vinyl để sản xuất qui mô, cho số lượng nhiều. Họ cũng còn theo phương pháp trồng trên gỗ của Nhật nhưng không thông dụng lắm. Trên thế giới, người Trung Hoa vẫn là sắc dân chủ yếu tiêu thụ các sản phẩm về Linh Chi. Hiện nay trên thị trường có bán đủ loại từ nấm nguyên dạng đến bột, capsule, hay gói trà, hoặc ngâm trong rượu. Ngoài ra họ còn dùng Linh Chi trong các loại thức ăn.

Trong vòng năm mươi năm qua, con người đã tìm ra được những loại thuốc có sức đề kháng cao với vi trùng từ một số cây nấm hay mốc trong đó có những loại trụ sinh đầu tiên như penicilin, tetracycline, aureomycin. Kỹ nghệ trồng nấm cung cấp cho chúng ta một số thực phẩm dồi dào chất đạm và sinh tố. Việc trồng nấm để làm thuốc cũng ngày càng tinh vi. Chính nhờ đó người ta đã phục hồi lại được một vị thuốc mà chỉ hai mươi năm trước còn là huyền thoại vì chỉ nghe mà không mấy ai được thấy bao giờ.

Tháng 12, 1998

Nguồn: http://vnthuquan.net
Phát hành: Nguyễn Kim Vỹ.

Nguồn:
Được bạn: đưa lên
vào ngày: 13 tháng 3 năm 2004